

管理栄養士のお手軽レシピノート

★地産地消レシピ

上州牛レシピ

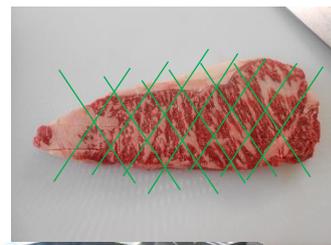
★サーロインステーキ

＜材料＞ 1人分

- ・上州牛サーロイン 1枚
- ・油 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・にんにく 1かけ

＜作り方＞

- ① 上州牛サーロインは 30 分程度常温においておき、表面の水分を拭く。
格子状に包丁を入れて筋を切る。
包丁を入れた面だけに塩こしょうを振る。
- ② フライパンににんにくと油を熱し、煙が立つくらいよく温まったら、
にんにくを取り出し、塩こしょうを振った面を下にして焼く。
(焼き目をつけるため、なるべく動かさないように！)
- ③ 上になっている面に塩こしょうを振り、中火でしばらく焼く。
肉の厚さの 1/3 くらいに火が通ったらひっくり返す。
強火で焼き目をつけたら火を止め、アルミホイルを被せてしばらく
置いておく。(肉の厚さやお好みの焼き加減に合わせて 3~10 分程度)
- ④ 切り分けて、盛り付けお好みのステーキソースや塩、ワサビなどをつけていただく。



#おもてなし料理
#簡単調理
#上州牛を食べよう

～サーロインステーキに合う味は？～

サーロインは脂肪が多いので、こってりしたソースより、あっさりとした味付けで楽しむのがおすすめです。

- シンプルに！岩塩
- さわやかに。ワサビ
- まったく辛い！粒マスタード
- お子様にも 和風たまねぎドレッシング
- 酸味がおいしい！トマトソース

あなたのお気に入りは何？

★ビーフカツサンド

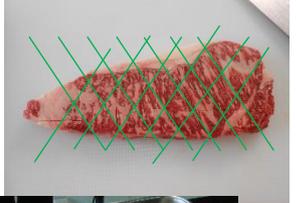
＜材料＞

- ・上州牛サーロイン 1枚
- ・塩こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ1
- ・溶き卵 1/2個
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・粒マスタード お好みで
- ・食パン(4枚切り) 2枚



＜作り方＞

- ① 上州牛は 30 分程度常温に置いておき、格子状に包丁を入れ、筋切りする。塩こしょうを両面に振り、小麦粉→卵→パン粉の順にまぶす。



- ② 鍋に油を熱し、①を揚げる。きつね色に揚げたら取り出し、油を切る。



- ③ 食パンをトースターで軽く焼く。お好みで粒マスタードをパンに塗り、ウスターソースとケチャップを和えたタレをその上からかけて②のカツを挟む。食べやすい大きさにカットしたら完成！



～管理栄養士のあとかき～

上州牛は肉質が軟らかいので軽く筋切りした程度で美味しく出来ました♪もし特売のお肉を使用する場合は、筋切りした後コップの底などで叩くと軟らかく仕上がると思います。

お肉に塩を振ると水分と一緒にうま味も逃げてしまうので、お肉に塩を振った後の工程は素早く出来るといいですね。今回のサーロインステーキは、塩を振るタイミングを片面ずつずらすことでうま味が逃げにくくしています。

